

せきね 知っ得! 通信

7

July
2020

社会保険労務士法人せきね事務所 せきねFP事務所
〒947-0028 小千谷市城内2-4-26 TEL0258-83-3048 FAX0258-83-3049
メール sekinekyrs@mountain.ocn.ne.jp ホームページ http://www.office-sekine.com
第118号 発行：2020年7月

一刻も早くワクチンを開発してください!!!!

逆境も困難も乗り越える! 今、注目の「レジリエンス」



「レジリエンス」をご存じですか?
これは逆境や困難を乗り越える力を表す概念で、メンタルヘルスの分野では「**逆境でも折れない、しなやかな心の強さ**」といった意味合いで使われます。



その定義は人・団体によりさまざまですが、アメリカ心理学会では、「逆境、心的外傷、悲劇、脅威、あるいは家族や人間関係問題、深刻な健康問題などから派生したストレスに直面したときに、それに向きよく適応するプロセス」であるとしています。

メンタルヘルス不調を事前に防ぐ一次予防として個人のメンタルタフネスを高める役割も注目されているところです。

新型コロナ対応としても関心高まる

「レジリエンス」の6つの要素



レジリエンスが高い人物はさまざまな場面で活躍することが期待されています。

具体的には、レジリエンスを高めることで、柔軟な思考や試練に負けたくないたくましさがつき、仕事でのトラブルやミス、責任の大きな局面にも適切な対応が可能になるとされています。

特に現在は、新型コロナ・在宅勤務のストレス対応としてのレジリエンスに注目が集まっています。

アメリカ心理学会は、レジリエンスについて、「人が持っている・持っていないなどの適性ではなく、困難な経験からの回復を意味する行動や思考、行為が含まれ、誰でもが学習し発達させることができる」ものであるとしています。

「誰でも後天的に習得することができるもの」ですから、能力開発の一環として取り入れてみてはいかがでしょうか。



参考になれば幸いです。

職場のトラブル相談「いじめ・嫌がらせ」がトップ

令和元年度の状況は、「労働相談」（総合労働相談）件数が、**12年連続で100万件を超えて**、高止まりしています。このうち、労働条件その他の労働関係に関する事項のトラブル相談（労働基準法違反の疑いがある内容以外の民事上の個別労働紛争相談）は約28万件となっています。

そして近年、「民事上の個別労働紛争相談」、「助言・指導」、「あっせん」のいずれについても、**「いじめ・嫌がらせ」に関する内容が、過去6年以上、相談件数のトップ**となっていることが特徴となっています。



こうした情勢を背景に、職場のパワハラが問題となっており、今年6月にはパワハラ防止法（労働施策総合推進法）が施行され、企業にはパワハラを防止するための措置（就業規則やサービス規律への企業の方針の明確化、相談窓口の設置、研修の実施、当事者のプライバシー保護等）が義務付けられました。（中小企業については、2022年3月31日まで努力義務期間、2022年4月1日から適用）

「あの会社でパワハラを受けた」といったことが、口コミやSNS等で広まってしまうと（その真偽はさておき）、企業にとっては人材採用や経営の面で悪影響があります。



労使トラブルの芽は小さいうちに解決するようにしたいですね。

「新しい生活様式」における熱中症予防

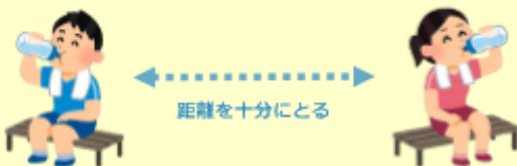
厚生労働省から、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントが紹介されています。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



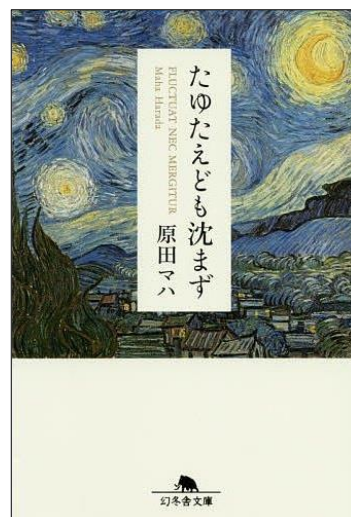
- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

「気になる！」を勝手に情報発信コーナー

書籍 たゆたえども沈まず 原田 マハ

フィンセント・ファン・ゴッホと弟のテオ、画商の林忠正やその部下の重吉(架空の人物)などとの交流を描いた著者得意のアートフィクション。

ジャポニズムの流行や浮世絵が後期印象派のゴッホらに影響を与えたことなどは知識としては知っていましたが、史実に基づく物語として読むとリアリティがあり、まるで当時のパリにいるような気分。また、登場する絵画を画像検索しながら読み進めるのも楽しい作業でした。生前には作品が評価されず不遇の天才画家と呼ばれるゴッホですが、彼をずっと支え続けた弟のテオの心情がとてつらく切ない。この物語の主人公はテオだと言っていいでしょう。昨年上野で開催されたいのですが、ゴッホ展にもいつか必ず行ってみたいと思いました。



書籍 ふくわらい 西 加奈子

暗闇での「福笑い」を唯一の趣味とする主人公の女性は、25歳。書籍の編集者をしている。早くに母を亡くし、幼い頃、紀行作家の父と訪れた旅先で特異な体験し、世間と自分を隔てる壁を強く意識するようになる。

愛情も友情も知らず不器用に生きる彼女だったが、担当の作家夫妻や同僚の女性、盲目の男性からの求愛、プロレスラーとの交流の中で、自分を包み込む愛すべき世界に気づいていく。

いわゆる「変わり者」が次々に登場しますが、何をもって「普通」「変わり者」と定義するのか自問したくなります。「サラバ!」という著作でも感じた西加奈子の独特の世界観はやや苦手ですが、この本は気に入りました。読書でなければ知り合うことのない人たちとの出逢いを楽しめます。



今月のさぶろく

せきね事務所の看板ねこ (3歳10ヵ月)

オス猫のさぶろくさんは、本能的にいつも外に出るチャンスを見計らっています。

あるとき、自宅の古くなった網戸を破り外に出ていたことがあり「頑丈な窓枠」が備え付けられました。

心なしか恨めしそうな表情のさぶろくさんです。

